

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АО «Фабрика школьного питания»



Л.П. Резинкина

« 01. » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

*Степанов* / *Новикова*

*Алексеев* / *Алексеев*

« 01. » 09 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

*Вашинина* / *Рязань*

« 01. » 09 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
НОВОКУЙБЫШЕВСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

сбегу

Меню приготавливаемых блюд      Возрастная категория: 7-11 лет    Рацион: завтрак-обед-полдник    Сезон: осень-зима

| Прием пищи               | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|----------------------------|-------------|
| Неделя 1 Понедельник (1) |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                            |             |
| Завтрак                  | Тефтели с соусом                   | 100       | 7.46             | 12.28 | 11.09   | 184.00                     | 279/331     |
|                          | Макароны отварные с огурцом соевым | 170       | 5.52             | 4.84  | 29.17   | 183.00                     | 202/309/70  |
|                          | Чай с сахаром, с лимоном           | 207       | 0.20             | 0.00  | 16.00   | 65.00                      | 377         |
|                          | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2.40             | 0.40  | 12.60   | 63.60                      | п.п.        |
|                          | Итого:                             | 507       | 15.58            | 17.52 | 68.86   | 495.60                     |             |
| Обед                     | Суп картофельный с горохом         | 200       | 4.06             | 4.28  | 19.00   | 131.00                     | 102         |
|                          | Плов с икрой кабачковой            | 210       | 21.70            | 18.60 | 27.60   | 275.00                     | 265/п.п     |
|                          | Компот из свежих плодов (яблок)    | 200       | 0.16             | 0.00  | 29.00   | 116.60                     | 342         |
|                          | Хлеб пшеничный                     | 50        | 4.00             | 0.60  | 21.00   | 106.00                     | п.п.        |
|                          | Хлеб ржаной                        | 40        | 2.60             | 0.40  | 16.00   | 78.00                      | п.п.        |
|                          | Итого:                             | 700       | 32.52            | 23.88 | 112.60  | 706.60                     |             |
| Полдник                  | Сок фруктовый                      | 200       | 1.00             | 0.00  | 20.00   | 86.00                      | п.п.        |
|                          | Булочка дорожная                   | 100       | 7.10             | 14.80 | 56.10   | 386.00                     | 425         |
|                          | Итого:                             | 300       | 8.10             | 14.80 | 76.10   | 472.00                     |             |
| Итого за день:           |                                    | 1507      | 56.2             | 56.2  | 257.56  | 1674.2                     |             |

Меню приготавливаемых блюд      Возрастная категория: 7-11 лет    Рацион: завтрак-обед-полдник    Сезон: осень-зима

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|-------------|
| Неделя 1 Вторник (2) |                                                |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |             |
| Завтрак              | Яйцо вареное                                   | 40        | 5.10             | 4.60  | 0.30    | 63.00                   | 209         |
|                      | Батон с маслом сливочным                       | 60        | 3.85             | 9.18  | 23.70   | 207.50                  | 14          |
|                      | Каша вязкая молочная рисовая                   | 200       | 7.78             | 8.00  | 41.70   | 270.80                  | 173         |
|                      | Кофейный напиток с молоком                     | 200       | 3.58             | 2.68  | 28.30   | 151.80                  | 379         |
|                      | Итого:                                         | 500       | 20.31            | 24.46 | 94.00   | 693.10                  |             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем              | 200       | 1.41             | 4.94  | 9.37    | 130.60                  | 88          |
|                      | Биточки с соусом                               | 100       | 9.00             | 11.55 | 12.73   | 185.00                  | 268         |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая со свеклой отварной | 150       | 8.04             | 7.46  | 23.80   | 147.00                  | 171/302/2*  |
|                      | Компот из кураги                               | 200       | 1.00             | 0.00  | 34.00   | 140.20                  | 348         |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 30        | 2.40             | 0.40  | 12.60   | 63.60                   | п.п.        |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 20        | 1.30             | 0.20  | 8.00    | 39.00                   | п.п.        |
|                      | Итого:                                         | 700       | 23.15            | 24.55 | 100.50  | 705.40                  |             |
| Полдник              | Пирожок с картофелем                           | 100       | 6.10             | 3.60  | 42.50   | 227.00                  | 409/467     |
|                      | Компот из сухофруктов                          | 200       | 0.10             | 0.00  | 21.80   | 87.60                   | 349         |
|                      | Итого:                                         | 300       | 6.20             | 3.60  | 64.30   | 314.60                  |             |
|                      | Итого за день:                                 | 1500      | 49.66            | 52.61 | 258.8   | 1713.1                  |             |

| <div> <div>Меню приготавливаемых блюд</div> <div>Возрастная категория: 7-11 лет</div> <div>Рацион: завтрак-обед-полдник</div> <div>Сезон: осень-зима</div> </div> |                                          |             |                  |              |               |                         |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                                                                                                                                        | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 Среда (3)                                                                                                                                                |                                          |             | Белки            | Жиры         | Углевод       |                         |             |
| Завтрак                                                                                                                                                           | Запеканка из творога с морковью          | 150         | 18.40            | 16.00        | 76.20         | 503.00                  | 224         |
|                                                                                                                                                                   | Плоды свежие (яблоко)                    | 120         | 0.48             | 0.00         | 15.12         | 62.40                   | 338         |
|                                                                                                                                                                   | Чай с сахаром                            | 200         | 0.10             | 0.00         | 15.00         | 60.00                   | 376         |
|                                                                                                                                                                   | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.40             | 0.40         | 12.60         | 63.60                   | п.п.        |
|                                                                                                                                                                   | <b>Итого:</b>                            | <b>500</b>  | <b>21.38</b>     | <b>16.40</b> | <b>118.92</b> | <b>689.00</b>           |             |
| Обед                                                                                                                                                              | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2.12             | 2.22         | 19.38         | 106.00                  | 103         |
|                                                                                                                                                                   | Котлета из птицы с соусом                | 100         | 10.13            | 11.00        | 11.60         | 186.00                  | 295/331     |
|                                                                                                                                                                   | Горох отварной с огурцом соленым         | 150         | 11.60            | 11.30        | 36.68         | 248.25                  | 197/70      |
|                                                                                                                                                                   | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0.10             | 0.00         | 21.80         | 87.60                   | 349         |
|                                                                                                                                                                   | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.40             | 0.40         | 12.60         | 63.60                   | п.п.        |
|                                                                                                                                                                   | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.30             | 0.20         | 8.00          | 39.00                   | п.п.        |
|                                                                                                                                                                   | <b>Итого:</b>                            | <b>700</b>  | <b>27.65</b>     | <b>25.12</b> | <b>110.06</b> | <b>730.45</b>           |             |
| Полдник                                                                                                                                                           | Ватрушка с творогом                      | 100         | 11.70            | 3.40         | 40.40         | 240.00                  | 410         |
|                                                                                                                                                                   | Чай с сахаром                            | 200         | 0.10             | 0.00         | 15.00         | 60.00                   | 376         |
|                                                                                                                                                                   | <b>Итого:</b>                            | <b>300</b>  | <b>11.80</b>     | <b>3.40</b>  | <b>55.40</b>  | <b>300.00</b>           |             |
| <b>Итого за день:</b>                                                                                                                                             |                                          | <b>1500</b> | <b>60.83</b>     | <b>44.92</b> | <b>284.38</b> | <b>1719.45</b>          |             |

| Меню приготавливаемыхблюд      Возрастная категория: 7-11 лет      Рацион: завтрак-обед-полдник      Сезон: осень-зима |                                 |           |                  |       |         |                            |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи                                                                                                             | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 Четверг (4)                                                                                                   |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                            |             |
| Завтрак                                                                                                                | Рагу из птицы с огурцом свежим  | 245       | 17.20            | 20.80 | 32.50   | 351.00                     | 289/71      |
|                                                                                                                        | Чай с молоком                   | 215       | 1.40             | 1.60  | 17.70   | 91.00                      | 378         |
|                                                                                                                        | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3.20             | 0.50  | 16.80   | 84.80                      | п.п.        |
|                                                                                                                        | Итого:                          | 500       | 21.80            | 22.90 | 67.00   | 526.80                     |             |
| Обед                                                                                                                   | Салат из свежей капусты         | 60        | 0.84             | 2.76  | 6.20    | 52.80                      | 45          |
|                                                                                                                        | Рассольник ленинградский        | 200       | 1.81             | 5.08  | 16.21   | 119.30                     | 96          |
|                                                                                                                        | Кнели из птицы с соусом         | 90        | 11.90            | 11.30 | 0.40    | 162.00                     | 301/331     |
|                                                                                                                        | Макароны отварные               | 150       | 5.40             | 6.30  | 36.60   | 225.00                     | 202/309     |
|                                                                                                                        | Компот из свежих плодов (яблок) | 200       | 0.16             | 0.00  | 29.00   | 116.60                     | 342         |
|                                                                                                                        | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2.40             | 0.40  | 12.60   | 63.60                      | п.п.        |
|                                                                                                                        | Хлеб ржаной                     | 20        | 1.30             | 0.20  | 8.00    | 39.00                      | п.п.        |
|                                                                                                                        | Итого:                          | 750       | 23.81            | 26.04 | 109.01  | 778.30                     |             |
| Полдник                                                                                                                | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00             | 0.00  | 20.00   | 86.00                      | п.п.        |
|                                                                                                                        | Булочка домашняя                | 100       | 7.50             | 13.20 | 108.40  | 392.00                     | 424         |
|                                                                                                                        | Итого:                          | 300       | 8.50             | 13.20 | 128.40  | 478.00                     |             |
|                                                                                                                        | Итого за день:                  | 1550      | 54.11            | 62.14 | 304.41  | 1783.1                     |             |

Меню приготавливаемых блюд      Возрастная категория: 7-11 лет    Рацион: завтрак-обед-полдник    Сезон: осень-зима

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Вес б.пода | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------|------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|-------------|
|                      |                                    |            | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                            |             |
| Неделя 1 Пятница (5) |                                    |            |                  |       |              |                            |             |
| Завтрак              | Салат Витаминка                    | 60         | 0.90             | 3.00  | 6.60         | 57.00                      | 1*          |
|                      | Гуляш                              | 90         | 9.50             | 17.50 | 3.60         | 189.00                     | 260         |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая         | 150        | 7.51             | 6.28  | 40.72        | 249.60                     | 171/302     |
|                      | Чай с сахаром                      | 200        | 0.10             | 0.00  | 15.00        | 60.00                      | 376         |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30         | 2.40             | 0.40  | 12.60        | 63.60                      | п.п.        |
|                      | Итого:                             | 530        | 20.41            | 27.18 | 78.52        | 619.20                     |             |
| Обед                 | Борщ с капустой и картофелем       | 200        | 1.59             | 4.92  | 16.33        | 100.10                     | 82          |
|                      | Биточки рыбные с соусом            | 100        | 13.89            | 14.25 | 9.63         | 156.25                     | 234/330     |
|                      | Картофельное пюре с огурцом свежим | 150        | 8.04             | 7.46  | 23.80        | 203.00                     | 305/71      |
|                      | Напиток из плодов шиповника        | 200        | 0.68             | 0.00  | 35.00        | 143.80                     | 388         |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30         | 2.40             | 0.40  | 12.60        | 63.60                      | п.п.        |
|                      | Хлеб ржаной                        | 20         | 1.30             | 0.20  | 8.00         | 39.00                      | п.п.        |
|                      | Итого:                             | 700        | 27.90            | 27.23 | 105.36       | 705.75                     |             |
| Полдник              | Ватрушка с джемом                  | 100        | 5.90             | 3.00  | 60.40        | 293.00                     | 410         |
|                      | Напиток из шиповника               | 200        | 0.68             | 0.00  | 35.26        | 143.80                     | 388         |
|                      | Итого:                             | 300        | 6.58             | 3.00  | 95.66        | 436.80                     |             |
|                      | Итого за день:                     | 1530       | 54.89            | 57.41 | 279.54       | 1761.75                    |             |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: завтрак-обед-полдник

Сезон: осень-зима

| Прием пищи               | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|----------------------------|-------------|
| Неделя 2 Понедельник (6) |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                            |             |
| Завтрак                  | Биточек с соусом                             | 100       | 9.00             | 11.55 | 12.73        | 185.00                     | 268/331     |
|                          | Макароны отварные с икрой кабачковой         | 150       | 7.10             | 9.20  | 25.90        | 157.00                     | 202/309/п.п |
|                          | Чай с сахаром, с лимоном                     | 207       | 0.20             | 0.00  | 16.00        | 65.00                      | 377         |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 50        | 4.00             | 0.60  | 21.00        | 106.00                     | п.п.        |
|                          | Итого:                                       | 507       | 20.30            | 21.35 | 75.63        | 513.00                     |             |
| Обед                     | Суп картофельный с рисом                     | 200       | 1.60             | 2.18  | 16.74        | 93.00                      | 101         |
|                          | Гуляш                                        | 90        | 9.50             | 17.50 | 3.60         | 189.00                     | 260         |
|                          | Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым | 150       | 8.00             | 10.60 | 49.80        | 321.00                     | 171/302/70  |
|                          | Компот из свежих плодов (яблок)              | 200       | 0.16             | 0.00  | 29.00        | 116.60                     | 342         |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3.20             | 0.50  | 16.80        | 84.80                      | п.п.        |
|                          | Хлеб ржаной                                  | 20        | 1.30             | 0.20  | 8.00         | 39.00                      | п.п.        |
|                          | Итого:                                       | 700       | 23.76            | 30.98 | 123.94       | 843.40                     |             |
| Полдник                  | Крендель сахарный                            | 100       | 4.40             | 7.00  | 31.50        | 207.00                     | 119*        |
|                          | Чай с сахаром и лимоном                      | 207       | 0.20             | 0.00  | 16.00        | 65.00                      | 377         |
|                          | Итого:                                       | 307       | 4.60             | 7.00  | 47.50        | 272.00                     |             |
|                          | Итого за день:                               | 1514      | 48.66            | 59.33 | 247.07       | 1628.4                     |             |

Меню приготавливаемых блюд      Возрастная категория: 7-11 лет    Рацион: завтрак-обед-полдник    Сезон: осень-зима

| Прием пищи           | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2 Вторник (7) |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Батон с сыром                 | 80        | 9.40             | 7.71  | 1.12     | 240.60                  | к/п         |
|                      | Каша вязкая молочная из пшена | 220       | 8.93             | 8.90  | 53.57    | 330.22                  | 173         |
|                      | Какао с молоком               | 200       | 3.70             | 3.20  | 26.70    | 150.80                  | 382         |
|                      | Итого:                        | 500       | 22.03            | 19.81 | 81.39    | 721.62                  |             |
| Обед                 | Салат из свеклы отварной      | 100       | 1.60             | 6.00  | 11.00    | 104.00                  | 52          |
|                      | Суп овощной                   | 200       | 1.53             | 5.00  | 11.57    | 96.90                   | 99          |
|                      | Жаркое по - домашнему         | 180       | 28.38            | 12.96 | 33.23    | 370.52                  | 259         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов   | 200       | 0.10             | 0.00  | 21.80    | 87.60                   | 349         |
|                      | Хлеб пшеничный                | 50        | 4.00             | 0.60  | 21.00    | 106.00                  | п.п.        |
|                      | Хлеб ржаной                   | 20        | 1.30             | 0.20  | 8.00     | 39.00                   | п.п.        |
|                      | Итого:                        | 750       | 36.91            | 24.76 | 106.60   | 804.02                  |             |
| Полдник              | Пирожок с яблоком             | 100       | 5.65             | 2.01  | 57.90    | 279.00                  | 409         |
|                      | Сок фруктовый                 | 200       | 1.00             | 0.00  | 20.00    | 86.00                   | п.п.        |
|                      | Итого:                        | 300       | 6.65             | 2.01  | 77.90    | 365.00                  |             |
|                      | Итого за день:                | 1550      | 65.59            | 46.58 | 265.89   | 1890.64                 |             |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: завтрак-обед-полдник

Сезон: осень-зима

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
|                    |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                         |             |
| Неделя 2 Среда (8) |                                      |           |                  |       |              |                         |             |
| Завтрак            | Салат из белокочанной капусты        | 60        | 0.84             | 2.76  | 6.20         | 52.80                   | 45          |
|                    | Плов из птицы                        | 200       | 19.00            | 22.00 | 29.00        | 408.00                  | 291         |
|                    | Чай с сахаром                        | 200       | 0.10             | 0.00  | 15.00        | 60.00                   | 376         |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3.20             | 0.50  | 16.80        | 84.80                   | п.п.        |
|                    | Итого:                               | 500       | 23.14            | 25.26 | 67.00        | 605.60                  |             |
| Обед               | Суп картофельный с горохом           | 200       | 4.06             | 4.28  | 19.00        | 131.00                  | 102         |
|                    | Тефтели с соусом                     | 100       | 7.46             | 12.28 | 11.09        | 184.00                  | 279/331     |
|                    | Макароны отварные с икрой кабачковой | 150       | 7.10             | 9.20  | 19.58        | 170.00                  | 202/309     |
|                    | Напиток из плодов шиповника          | 200       | 0.68             | 0.00  | 35.00        | 143.80                  | 388         |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2.40             | 0.40  | 12.60        | 63.60                   | п.п.        |
|                    | Хлеб ржаной                          | 20        | 1.30             | 0.20  | 8.00         | 39.00                   | п.п.        |
|                    | Итого:                               | 700       | 23.00            | 26.36 | 105.27       | 731.40                  |             |
| Полдник            | Булочка чайная                       | 100       | 9.80             | 11.40 | 47.60        | 332.00                  | 630/2013    |
|                    | Напиток из шиповника                 | 200       | 0.68             | 0.00  | 35.00        | 143.80                  | 388         |
|                    | Итого:                               | 300       | 10.48            | 11.40 | 82.60        | 475.80                  |             |
|                    | Итого за день:                       | 1500      | 56.62            | 63.02 | 254.87       | 1812.8                  |             |

Меню приготавливаемых блюд      Возрастная категория: 7-11 лет    Рацион: завтрак-обед-полдник    Сезон: осень-зима

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2 Четверг (9)  |                                    |             | Белки            | Жиры         | Углевод       |                         |             |
| Завтрак               | Рыба тушеная в томате с овощами    | 100         | 9.10             | 10.10        | 12.80         | 143.00                  | 229         |
|                       | Картофельное пюре с огурцом свежим | 150         | 3.10             | 5.10         | 18.60         | 180.90                  | 312         |
|                       | Чай с сахаром, с лимоном           | 207         | 0.20             | 0.00         | 16.00         | 65.00                   | 377         |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 50          | 4.00             | 0.60         | 21.00         | 106.00                  | п.п.        |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>507</b>  | <b>16.40</b>     | <b>15.80</b> | <b>68.40</b>  | <b>494.90</b>           |             |
| Обед                  | Салат Витаминка                    | 60          | 0.09             | 3.00         | 6.60          | 57.00                   | 1*          |
|                       | Борщ с капустой и картофелем       | 200         | 1.59             | 4.92         | 16.33         | 100.10                  | 82          |
|                       | Шницель с соусом                   | 100         | 9.00             | 11.55        | 12.73         | 185.00                  | 268/331     |
|                       | Рис припущенный                    | 150         | 9.42             | 4.75         | 39.30         | 214.35                  | 305         |
|                       | Компот из смеси сухофруктов        | 200         | 0.10             | 0.00         | 21.80         | 87.60                   | 349         |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1.60             | 1.33         | 8.40          | 42.40                   | п.п.        |
|                       | Хлеб ржаной                        | 20          | 1.30             | 0.20         | 8.00          | 39.00                   | п.п.        |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>750</b>  | <b>23.10</b>     | <b>25.75</b> | <b>113.16</b> | <b>725.45</b>           |             |
| Полдник               | Пирожок с джемом                   | 100         | 5.60             | 1.90         | 57.50         | 269.00                  | 409         |
|                       | Чай с сахаром                      | 200         | 0.10             | 0.00         | 15.00         | 60.00                   | 376         |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>300</b>  | <b>5.70</b>      | <b>1.90</b>  | <b>72.50</b>  | <b>329.00</b>           |             |
| <b>Итого за день:</b> |                                    | <b>1557</b> | <b>45.2</b>      | <b>43.45</b> | <b>254.06</b> | <b>1549.35</b>          |             |

Меню приготавливаемых блюд      Возрастная категория: 7-11 лет      Рацион: завтрак-обед-полдник      Сезон: осень-зима

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя 2 Пятница (10) |                                      |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак               | Плоды свежие яблоко                  | 100         | 0.40             | 0.00         | 12.60         | 52.00                   | 338         |
|                       | Омлет натуральный с икрой свекольной | 156         | 15.68            | 25.60        | 18.70         | 255.00                  | 210         |
|                       | Чай с сахаром                        | 200         | 0.10             | 0.00         | 15.00         | 60.00                   | 376         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 50          | 4.00             | 0.60         | 21.00         | 106.00                  | п.п.        |
|                       | <b>Итого:</b>                        | <b>506</b>  | <b>20.18</b>     | <b>26.20</b> | <b>67.30</b>  | <b>473.00</b>           |             |
| Обед                  | Суп картофельный с пшеном и рыбой    | 200         | 3.52             | 3.25         | 16.46         | 115.50                  | 101/226     |
|                       | Котлета из птицы с соусом            | 100         | 10.13            | 11.00        | 11.60         | 186.00                  | 295/331     |
|                       | Рагу овощное с огурцом свежим        | 150         | 4.83             | 11.00        | 17.85         | 168.50                  | 143         |
|                       | Компот из кураги                     | 200         | 1.00             | 0.00         | 34.00         | 140.20                  | 348         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.40             | 0.40         | 12.60         | 63.60                   | п.п.        |
|                       | Хлеб ржаной                          | 20          | 1.30             | 0.20         | 8.00          | 39.00                   | п.п.        |
|                       | <b>Итого:</b>                        | <b>700</b>  | <b>23.18</b>     | <b>25.85</b> | <b>100.51</b> | <b>712.80</b>           |             |
| Полдник               | Сдоба обыкновенная                   | 100         | 7.50             | 13.20        | 60.90         | 392.00                  | 424         |
|                       | Чай с сахаром                        | 200         | 0.10             | 0.00         | 15.00         | 60.00                   | 376         |
|                       | <b>Итого:</b>                        | <b>300</b>  | <b>7.60</b>      | <b>13.20</b> | <b>75.90</b>  | <b>452.00</b>           |             |
| <b>Итого за день:</b> |                                      | <b>1506</b> | <b>50.96</b>     | <b>65.25</b> | <b>243.71</b> | <b>1637.8</b>           |             |

|         |        |       |         |         |
|---------|--------|-------|---------|---------|
| Завтрак | 201.53 | 174.9 | 787.02  | 5831.82 |
| Обед    | 264.98 | 593.1 | 1087.01 | 7443.57 |
| Полдник | 76.21  | 73.51 | 776.26  | 3895.2  |

Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-11 лет  
В питании ежедневно используется йодированная соль

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2007г.  
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Технолог

